

## Participer à une étude prospective en ligne

### Coordinatrice du projet :

Professeure Sylvie Granon, Institut des neurosciences Paris-Saclay, [sylvie.granon@universite-paris-saclay.fr](mailto:sylvie.granon@universite-paris-saclay.fr).  
Cheffe de l'équipe « Neurobiologie de la prise de décision » et professeure de neurosciences à l'université Paris-Saclay

### Participants :

Catherine Aliotta, sophrologue, Présidente de la chambre syndicale de sophrologie.

Dr. Marion Trousselard, médecin cheffe de l'Unité Neurophysiologie du Stress, Département Neurosciences et Contraintes Opérationnelles Institut de Recherche Biomédicale des Armées de Brétigny-sur-Orge.

Dr. Arnaud Cressant, fondateur de S.e.l.f. center, chercheur en Neurosciences, ancien maître de conférence de l'université de Tours en psychologie et neurosciences

---

Pour une étude pilote de recherche sur la gestion du stress et la préparation mentale, nous recrutons, sur la base du volontariat, des étudiants de Master 2. Cette participation **anonyme et bénévole** consistera à répondre à 3 questionnaires en ligne (tous les étudiants) et à participer (pour certains, sur tirage au sort) à 8 séances de discussion ou de préparation mentale en visio de 30 minutes chacune (positionnées systématiquement en soirée soit à 20h, soit à 21h). **Il ne s'agit pas de séances de psychologie** et il n'y a aucun pré-requis si ce n'est d'être majeur et de n'avoir aucun problème de santé mentale. Les séances en visio ne sont pas enregistrées.

Vous serez répartis en 3 groupes expérimentaux, de façon aléatoire, et ne serez pas informé(e)s à l'avance du groupe auquel vous êtes assigné(e)s.

Les séances en visio se dérouleront les semaines suivantes :

Semaine du 16 ou du 23 janvier : remplissage du questionnaire initial et répartition aléatoire dans les groupes

Semaines du 30 janvier, 6 et 13 et 20 février : séances en visio n° 1 à 4

Semaine du 6 mars : remplissage du questionnaire numéro 2

Semaines du 13, 20, 27 mars et 3 avril : séances en visio n° 5 à 8

Semaine du 10 avril : remplissage du questionnaire numéro 3

Pour la planification, vous vous inscrirez sur un calendrier partagé afin de choisir librement le créneau de 30 minutes qui vous convient le mieux; Vous pouvez changer de créneau d'une semaine à l'autre. Par exemple, si pour la semaine 1 vous choisissez le lundi, vous pouvez choisir le mercredi pour la semaine 2.

Attention, vous ne pouvez participer qu'à un seul créneau par semaine !

Tous les participants au projet se connecteront grâce à un lien sur la plateforme zoom. Aucun matériel n'est requis mais il vous sera demandé d'être dans un endroit calme, de pouvoir être assis, de couper toute stimulation/notification pendant la séance, et de vous munir d'un cahier et d'un stylo.

**Pour le bon déroulement du projet, il est demandé d'aller au terme de l'étude, quel que soit le groupe dans lequel vous serez placé(e).** L'analyse des données de questionnaire se fera en aveugle (données anonymisées par codage) par un organisme indépendant et aucun résultat nominatif ne sera communiqué. Nous vous demanderons, à l'issue de vos examens, de nous en communiquer le résultat sous la forme suivante via un questionnaire en ligne : abandon, ajourné(e), admis(e) en 2eme (ou 3eme) année à l'issue des examens de la 1<sup>er</sup> session ; admis(e) en 2eme (ou 3eme) année à l'issue des examens de la 2eme session. Pour les étudiants de Master, rang à l'oral du Master.

*Nota bene*

En cas d'absence pour maladie, vous pourrez vous reporter sur un créneau ultérieur de la même semaine.

Intéressé(e)s ? --> contacter directement Sylvie Granon, Institut des neurosciences Paris-Saclay, à : [sylvie.granon@universite-paris-saclay.fr](mailto:sylvie.granon@universite-paris-saclay.fr)